

IV MTBO PORTO DO SON

3ª PROBA LIGA GALEGA MTBO

4ª PROBA LIGA GALEGA MTBO - CTO GALEGO SPRINT

INFO: www.fegado.es

4
SETEMBRO
2021



Colaboran:



ÍNDICE

1. PRESENTACIÓN
2. ORGANIZACIÓN E CONTACTO
3. NORMATIVA
4. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTI-COVID 19
5. CATEGORÍAS
6. INSCRIPCIÓNS E PREZOS
7. CENTRO DE COMPETICIÓN
8. PROGRAMA
9. SISTEMA DE CRONOMETRAXE
10. INFORMACIÓN TÉCNICA
11. DISTANCIAS E DESNIVEIS
12. SEGURIDADE
13. COLABORADORES

PRESENTACIÓN

O club ADC Arnella organiza para o vindeiro **sábado 4 de setembro** do presente 2021 a **3ª e 4ª probas da Liga Galega de MTBO**. Aparte de seren ambas probas puntuables para dita Liga, a 4ª proba tamén será **Campionato Galego** da modalidade **Sprint**.

ORGANIZACIÓN E CONTACTO

- Director da proba: **Antonio Piñeiro**
- Responsable de seguridade: **David Lareo**
- Xuíz controlador: **Xoel Chamorro**
- Revisión de mapa: **Antonio Piñeiro**
- Trazados: **Antonio Piñeiro, David Lareo, Camilo Serantes**
- Cronometraxe: **Ramón Fernández, Camilo Serantes**
- Delegada Covid: **Alejandra Carro**
- Saídas: **Elena Lourido e Alfonso Rosado**
- Contacto: **adcarnela@gmail.com**

NORMATIVA

A proba estará suxeita á normativa da FEGADO:

<http://fegado.es/web/uploads/documents/file/e21/5febd8469e-normas-anuais-mtbo-fegado-2021.pdf>

Usouse puntualmente o símbolo de **área ciclable** en **cor laranxa** para reflexar zonas abertas sen un camiño ben definido ou mesmo estreitas onde o camiño non está ben marcado.



PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTI-COVID 19

http://fegado.es/web/uploads/documents/file/42e/6025dc3b78-protocolo-fisicovid-fegado_act-xan2021_completo_signed.pdf

Infografía MTBO (actualizada xaneiro 2021) :

http://fegado.es/web/uploads/documents/file/09b/6025dd4f05-protocolo-orientacion-a-mtbo_act.-xan2021.pdf

Control de temperatura de todos os participantes antes de tomar a saída. **Non haberá Pre-saída -> A Zona de Control de Temperatura e Illamento Covid** estará colocada preto das correspondentes zonas de Saída en cada unha das probas. Todos os participantes deberán pasar obrigatoriamente por este control antes de acceder á zona de Saída.

CATEGORÍAS

Debido á situación actual de pandemia a proba estará **aberta só a categorías oficiais con licencia FEDO anual.**

<i>CATEGORÍAS</i>	<i>IDADE</i>
M/F-15	Nados en 2006 ou posterior
M/F-17	Nados en 2004 ou 2005
M/F-20	Nados en 2001, 2002 ou 2003
M/F-21	Sen límite de idade
M/F-ÉLITE	Sen límite de idade
M/F-40	Nados en 1981 ou anteriores
M/F-50	Nados en 1971 ou anteriores
M/F-60	Nados en 1961 ou anteriores
<i>ABSOLUTA PARELLAS</i>	2 deportistas de calquera idade e xénero

INSCRICIÓNS E PREZOS

A través do sistema de inscricións da FEGADO, dende a súa páxina web (<https://intranet.fegado.es>). Ata as 23:50 horas do domingo 29 de agosto de 2021.

- Categorías **M/F-20 e inferiores: 7€**
- Categorías **M/F-21 e superiores: 10€**
- Inscrición **fóra de prazo** (se fose posible): **+100% da cota** correspondente.
- **Reposición de dorsal: 3€** (recibe a FEGADO).
- **Aluguer de tarxeta SI: 3€** (cota única para as dúas probas do día).
- **Cambio de tarxeta SI** (a pagar polo deportista):
 - Pechadas as inscricións: **2€**
 - O mesmo día da proba: **5€**

Obrigatorio tarxeta SIAC SportIdent para todas as categorías. Asignaráselle automaticamente unha tarxeta SIAC en aluguer a quen non indique o nº de tarxeta nos datos de inscrición. O prezo do aluguer da pinza Sportident é de 3 € por día; polo tanto, se participa nas dúas probas, só terá que pagar unha vez esa cantidade, facéndose cargo da pinza SI durante as dúas probas e devolvéndoa ó remate da proba da tarde. Esta cantidade deberá sumarse á cota de inscrición da cada participante á hora de realizar o pago. A perda da pinza SI supón o pago do seu custo (65 €) por parte do corredor que a alugase.

- **TITULAR: Asociación Deportiva e Cultural Arnela**
- **IBAN: ES08 0073 0100 5905 0538 8597**
- **CONCEPTO: MEDIA / SPRINT / MEDIA + SPRINT (segundo corresponda) + nome do Club.**
- Unha vez realizado o pago, hai que enviar copia do **xustificante de pago** ó correo do ADC Arnela (adcarnela@gmail.com).
- Os clubs que desexen **factura** deberán axuntar os seus **datos fiscais**.

CENTRO DE COMPETICIÓN

A vila de Porto do Son atópase na ría de Muros e Noia entre as localidades de Noia e Santa Uxía de Ribeira.

Desde a **zona sur** (Saída 104 Catoira Ribeira da AP-9) pódese acceder de varias maneiras:

- [Por Noia](#): EP-8001, AG-11, DP-1104 e AC-550.
- [Por Polígono A Tomada \(Puebla\) – Moldes](#): EP-8001, AG-11, AC-302 e AC-550.
- [Por Ribeira](#): EP-8001, AG-11, e AC-550.

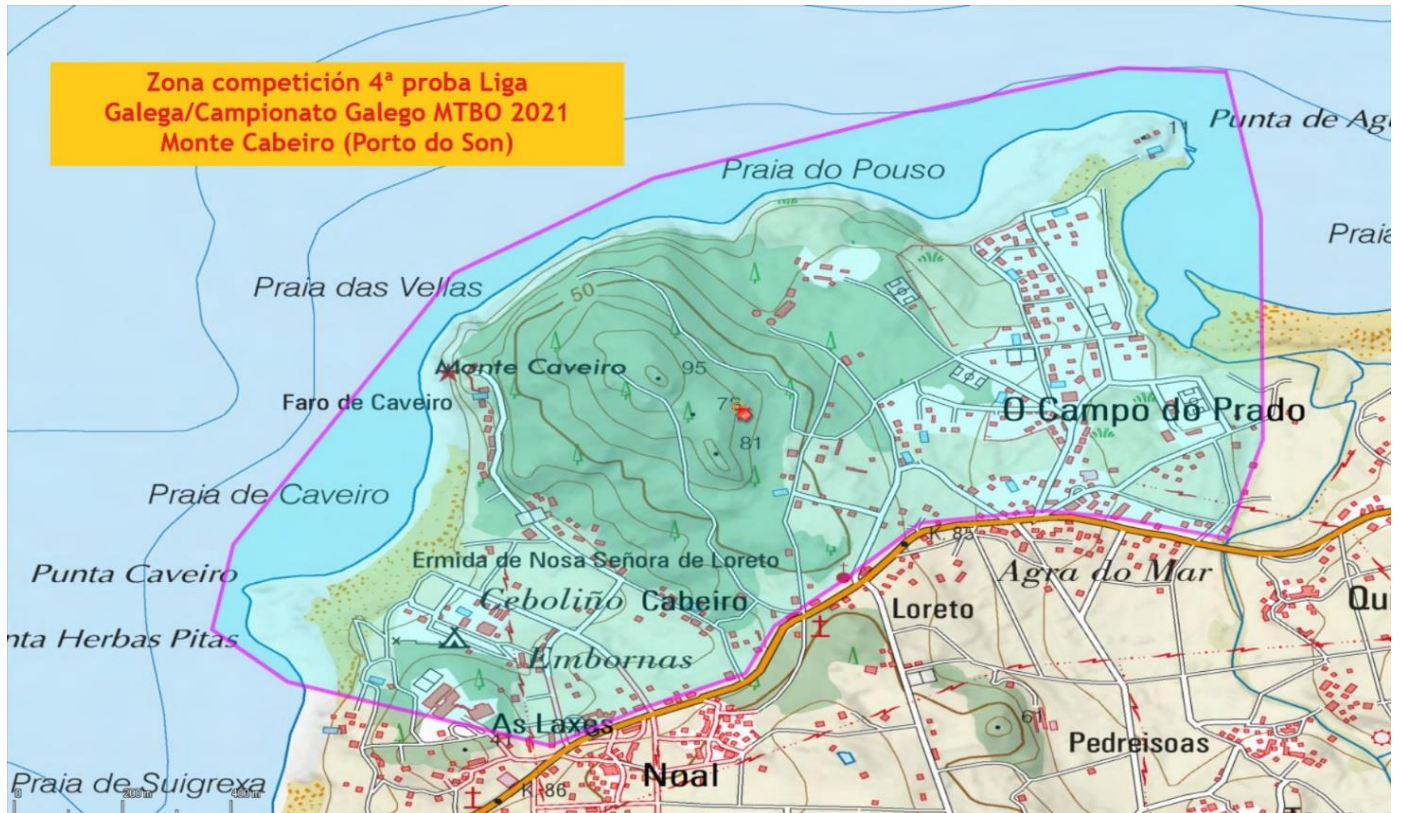
Desde a zona de [Santiago](#), a través da Autovía de Brión (AG-56), que logo se transforma no corredor de Noia (CG-1.5) e continuando pola AC-550.

As probas disputaranse en dous mapas distintos da nosa localidade, pero situados moi preto un do outro. Non será preciso desprazamento (nin cambio de aparcadoiro) entre as probas da mañá e a da tarde.

As zonas de competición quedarán embargadas desde o momento da publicación deste Boletín. Axuntase o correspondente mapa das mesmas.

Na seguintes imaxes pódense ver tanto as **Zonas de Competición** (áreas embargadas) das dúas probas como a situación do **Centro de Competición** (o mesmo para as dúas probas). As coordenadas das zonas de Aparcamento e Secretaría (**42°44'31.3"N 8°57'48.7"W**) pódense consultar neste enlace a [Goggle Maps](#).





PROGRAMA

Inclúese o programa completo para as dúas probas do día:

- 09:00 Apertura da Secretaría.
- 10:00 Saída dos primeiros corredores **Distancia Media**.
- 14:00 Peche de Meta Distancia Media.

Por motivos organizativos, é necesario marcar o peche de meta a unha hora que permita trasladar todo o dispositivo á zona de competición da proba da tarde. O tempo máximo de carreira na proba de distancia media será de 150 minutos para todas as categorías.

- 16:00 Apertura da Secretaría.
- 16:30 Saída dos primeiros corredores **Distancia Sprint**.
- 19:00 Peche de Meta Distancia Sprint.

O tempo máximo de carreira na distancia Sprint será de 60 minutos.

SISTEMA DE CRONOMETRAXE

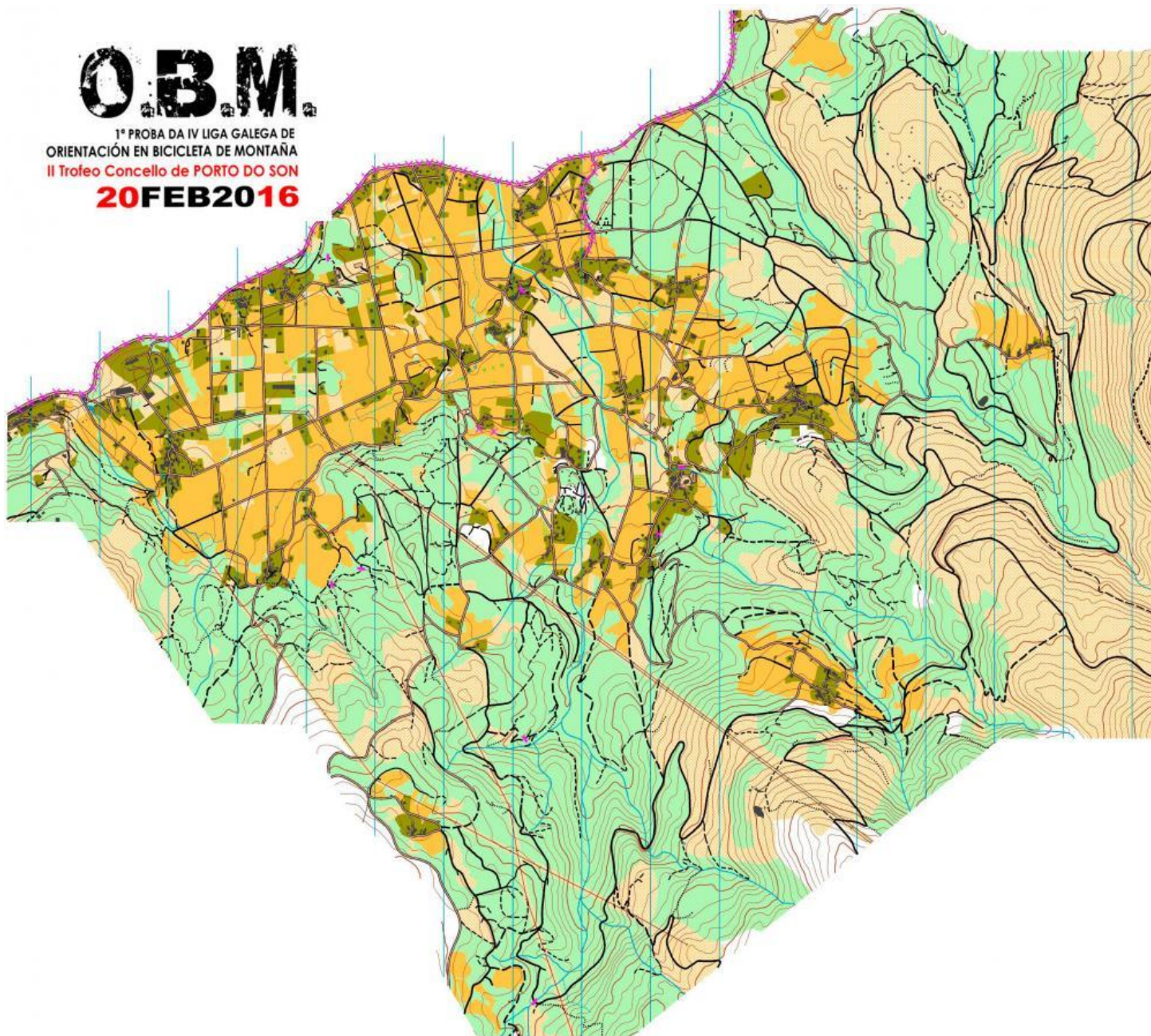
O sistema de control de paso será **Sportident** con sistema **AIR+** activado tal e como marca o [Protocolo Fisicovid](#).

Todos os corredores deberán usar tarxeta Sportident Air. En caso de non dispoñer dela, asignaráselle automaticamente unha en aluguer. O custe será de 3€ por día (inclúe as dúas probas).

INFORMACIÓN TÉCNICA

Distancia Media

- Mapa: **OBM Porto do Son** (Registro FEDO: C-2854-21).
- Escala: **1:10000** para todas as categorías.
- Parte do mapa xa foi usado en anteriores edicións ([2015](#) e [2016](#)) -> Enlace do [mapa antigo](#). Ampliouse unha parte nova na zona norte.



- **Notas de Cartógrafo:**

- Useuse puntualmente o símbolo de **área ciclable** en **cor laranxa** para reflexar zonas abertas sen un camiño ben definido ou mesmo estreitas onde o camiño non está ben marcado.
- O **símbolo 709 (Área prohibida)** useuse para unha explotación apícola e un peche con gando; asimesmo, tamén se usou para unha zona privada nunha aldea que ten as entradas abertas e onde pode haber cans soltos.



- **Notas de Trazador e Recomendacións:**

- O símbolo de **“Límite infranqueable”** (en zigzag **VVVV**) sinala estradas por onde está prohibido circular durante a carreira ben por **seguridade** (tráfico) ou ben para facilitar o desenrolo da proba.
- Combina unha **primeira parte** de **pistas anchas e rápidas** con desnivel medio/moderado (con múltiples opcións na **elección de ruta**) cunha **segunda parte** moito máis **técnica**.
- **O tráfico non estará pechado**. Lémbrese que hai que respectar as normas de Tráfico e circular pola dereita sempre que sexa posible. Será preciso pasar por algunhas **zonas de aldeas** a pesar de que os trazados intentan evitalas. Apenas hai tráfico, pero haberá que prestar **atención a calquera imprevisto** (peóns, animais soltos,...).
- **Non haberá avituallamento** (protocolo Fisicovid), cada un deberá levar o seu propio. De todos xeitos, no mapa aparecen marcadas moitas das **fontes** existentes na zona co correspondente **símbolo** ->
- En xeral os **camiños** están **limpos**, xa que se fixeron labores de desbroce. De todos xeitos, dado que a vexetación é moi cambiante, **recoméndase** o uso de **protección para brazos e pernas**.
- En algunhas zonas puntuais (bosque de eucalipto ou onde se fixeron traballos forestais recentemente) pode haber **ramas soltas que poden ocasionar avarías** na mecánica das bicicletas. Hai que prestar atención.



Distancia Sprint – Campionato Galego

- Mapa: **OBM Monte Cabeiro** (Rexistro FEDO: **C-2456-19**).
- **Escala: 1:7500** para todas as categorías.
- Mapa xa usado na [edición do 2019](#).

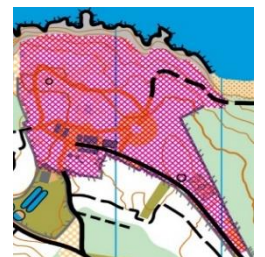


- **Notas de Cartógrafo:**

- Useuse puntualmente o símbolo de **área ciclable** en **cor laranxa** para reflexar zonas abertas sen un camiño ben definido ou mesmo estreitas onde o camiño non está ben marcado.

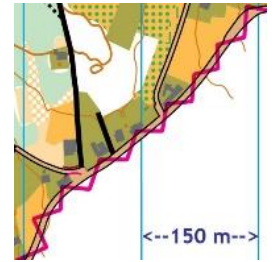


- Aparece unha **Área fóra de carreira** que se corresponde cas instalacións dun Campamento xuvenil. Lamentablemente, este ano non podemos dispoñer desa zona tan divertida e con tanto “xogo”, aínda que os trazados tentarán compensalo.



- **Notas de Trazador e Recomendacións:**

- O símbolo “**Límite infranqueable**” (en zigzag **VVVV**) sinala estradas por onde está prohibido circular durante a carreira ben por **seguridade** (tráfico) ou ben para facilitar o desenrolo da proba.
- Por motivos de espazo no mapa tan só aparece o número de orde dos controis no percorrido. O número de cada control aparece no descritor de controis que vai impreso no propio mapa.
- Combina unha **primeira parte** de **pistas anchas e rápidas** nunha zona residencial con pouco desnivel cunha **segunda parte** de monte máis **técnica** e onde os desniveis son moderados.
- **O tráfico non estará pechado**. Lémbrese que hai que respectar as normas de Tráfico e circular pola dereita sempre que sexa posible. Parte do percorrido pasa por unha zona residencial preto da praia. De facer un “día de calor” pode incrementarse o número de coches e xente habitual nesta zona. Contamos ca axuda de Protección Civil e dos voluntarios para regular o tráfico, evitando calquera perigo, pero haberá que prestar **atención a calquera imprevisto**.
- O tramo entre a baliza 200 e Meta será común para todos os percorridos. Estará totalmente balizado e discorrerá por un merendeiro.
- **Non haberá avituallamento** (protocolo Físicovid).
- En xeral os **camiños** están **limpos**, xa que se fixeron labores de desbroce. De todos xeitos, dado que a vexetación é moi cambiante, **recoméndase** o uso de **protección para brazos e pernas**.
- En algunhas zonas puntuais (bosque de eucalipto ou onde se fixeron traballos forestais recentemente) pode haber **ramas soltas que poden ocasionar avarías** na mecánica das bicicletas. Hai que prestar atención.



DISTANCIAS E DESNIVEIS

Distancia media

<i>PERCORRIDO</i>	<i>CATEGORÍAS</i>	<i>Nº CONTROIS</i>	<i>DISTANCIA CALCULADA (kms)</i>	<i>DISTANCIA REAL (kms)</i>	<i>DESNIVEL (mtrs)</i>	<i>FORMATO MAPA</i>
R1	M Elite	24	12,9	20,8	660	A3
R2	M40 + M21	21	12,2	18,2	520	A3
R3	F Elite + M20	18	9,8	14,8	430	A3
R4	F40 + M50 + Abs. Parellas	17	9,8	14,7	400	A3
R5	F21	16	9,6	14,4	400	A4
R6	F50 + M60	15	7,8	11,7	350	A4
R7	F20 + M17	15	6,6	9,8	320	A4
R8	F60 + F17	14	6	8,4	270	A4
R9	M15	12	5	7,4	220	A4
R10	F15	12	4,5	6,5	180	A4

Distancia Sprint

<i>PERCORRIDO</i>	<i>CATEGORÍAS</i>	<i>Nº CONTROIS</i>	<i>DISTANCIA CALCULADA (kms)</i>	<i>DISTANCIA REAL (kms)</i>	<i>DESNIVEL (mtrs)</i>	<i>FORMATO MAPA</i>
R1	M Elite	22	4,5	7,2	200	A4
R2	M40 + M21	19	4,3	6,4	180	A4
R3	F Elite + M20	17	4,4	6,8	155	A4
R4	F40 + M50 + Abs. Parellas	17	4,2	6,3	145	A4
R5	F21	15	3,7	6,1	130	A4
R6	F50 + M60	14	3,5	4,6	110	A4
R7	F20 + M17	11	2,8	4,1	90	A4
R8	F60 + F17	11	3	4,4	85	A4
R9	M15	10	2,9	4,3	80	A4
R10	F15	10	2,5	3,3	60	A4

SEGURIDADE

A **estrada AC-550** limita a zona de competición da Distancia Media pola parte Oeste. Estará **prohibida a circulación** por ela durante a competición e así estará reflexado no mapa co correspondente símbolo de trazados “Límite infranqueable” (símbolo 711 ISMTBOM 2010: liña maxenta en zigzag **VVVV**). De todos xeitos, para acceder á Zona de Competición desde as zonas de Aparcamento e abandonala posteriormente para descargar é **preciso cruzar a estrada AC-550 por dous puntos** (un de acceso e outro de abandono) que estarán **debidamente sinalizados** e con presenza de membros da organización. Non se permite cruzar dita estrada por ningún outro punto.

O tráfico non estará cortado aínda que sí haberá membros da organización vixiando os cruces potencialmente perigosos. Os participantes deberán **respetar as normas de tráfico e circular pola súa dereita** sempre e cando lles sexa posible para evitar accidentes mesmo con outros participantes.

Alguns percorridos poden incluír **baixadas perigosas** polo mal estado do camiño. Estarán **sinalados no mapa cun símbolo de perigo** como éste fóra da normativa, pero ben visible no mapa. No principio de cada tramo perigoso colocaráse un sinal semellante ó de abaixo avisando.



COLABORADORES



**CONCELLO
PORTO DO SON**

COMUNIDADE DE MONTES DE GOIÁNS

COMUNIDADE DE MONTES DE NEBRA

COMUNIDADE DE MONTES DE MIÑORTOS